

fitbit versa 4



Gebruikershandleiding
Versie 2.1

Inhoudsopgave

Aan de slag	6
In de verpakking	6
Je smartwatch opladen	6
De Versa 4 instellen	7
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken	8
Fitbit Premium ontgrendelen	9
De Versa 4 dragen	10
Plaatsing voor dagelijks gebruik en tijdens trainingssessies	10
Het bandje stevig vastmaken	11
Rechts- of linkshandig	12
Draag- en onderhoudstips	12
Het bandje verwisselen	13
Basisprincipes	15
Navigeren op de Versa 4	15
Instellingen aanpassen	19
Batterijniveau checken	20
Apparaatvergrendeling instellen	21
Scherm dat altijd actief is aanpassen	22
Het scherm uitzetten	22
Wijzerplaten, tegels en apps	24
De wijzerplaat veranderen	24
Tegels herschikken	25
Apps beheren	25
Spraakassistent	27
Ingebouwde Amazon Alexa instellen	27
Communiceren met je spraakassistent	27
Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers checken	28
Lifestyle	29
Weer	29
Telefoon zoeken	30
Muziek bedienen met YouTube Music-bediening	30

Google Maps	31
Meldingen van je telefoon	32
Meldingen instellen	32
Inkomende meldingen bekijken	32
Meldingen beheren	33
Meldingen uitzetten	33
Telefoongesprekken aannemen of weigeren	34
Berichten beantwoorden (Android-telefoons)	36
Tijd bijhouden	37
Een alarm instellen	37
De timer of stopwatch gebruiken	38
Activiteit en welzijn	39
Je statistieken bekijken	39
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden	40
Je actieve uren bijhouden	40
Je slaap bijhouden	41
Je menstruatie bijhouden	42
Begeleide ademhalings sessies uitvoeren	42
Je stressbeheersingscore checken	43
Geavanceerde gezondheidsstatistieken	43
Training en hartgezondheid	45
YouTube Music-bediening gebruiken tijdens je training	45
Je training automatisch bijhouden	45
Training registreren en analyseren met de Training-app	45
Automatisch een training starten	46
Handmatig een training starten	46
Je trainingsinstellingen aanpassen	47
Een overzicht van je training krijgen	48
Je hartslag checken	48
Je dagelijkse herstelscore checken	51
Je cardioconditiescore bekijken	52
Je activiteit delen	52
Contactloze betalingen	53
Creditcards en pinpassen gebruiken	53

Betalen voor het openbaar vervoer	55
Updaten, opnieuw opstarten en wissen	56
De Versa 4 updaten	56
De Versa 4 opnieuw opstarten	56
De Versa 4 uitzetten	56
De Versa 4 wissen	57
Problemen oplossen	58
Ontbrekend hartslagsignaal	58
Ontbrekend gps-signaal	58
Andere problemen	59
Algemene informatie en specificaties	60
Sensoren en onderdelen	60
Materialen	60
Draadloze technologie	60
Haptische feedback	60
Batterij	61
Geheugen	61
Schermb	61
Bandmaat	61
Omgevingsbeperkingen	61
Meer informatie	62
Retourbeleid en garantie	62
Juridische en veiligheidsinformatie	63
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)	63
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)	64
Europese Unie (EU)	65
Argentinië	66
Australië en Nieuw-Zeeland	66
Ghana	66
Indonesië	67
Israël	67
Japan	67
Koninkrijk Saoedi-Arabië	67
Maleisië	68

Mexico	68
Marokko	68
Nigeria	69
Oman	69
Paraguay	69
Filippijnen	69
Servië	69
Singapore	70
Zuid-Korea	70
Taiwan	70
Thailand	73
Verenigde Arabische Emiraten	73
Verenigd Koninkrijk	73
Vietnam	74
Over de batterij	74
IP-classificatie	75
Veiligheidsverklaring	76
Wettelijke vermeldingen	76

Aan de slag

Houd de controle over je conditie en haal betere resultaten met je routine met de Fitbit Versa 4 door Google.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). De Versa 4 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

In de verpakking

In de Versa 4-verpakking zit het volgende:



Smartwatch met bandje in de maat
Small
(de kleur en het materiaal kunnen
variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in de maat
Large

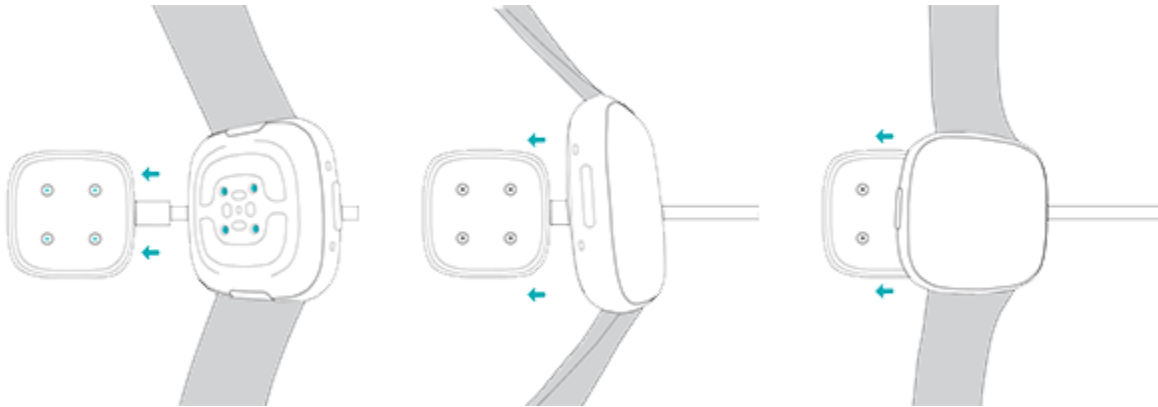
De afneembare bandjes van de Versa 4 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en zijn los verkrijgbaar.

Je smartwatch opladen

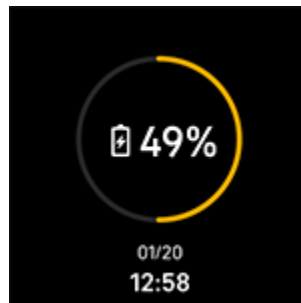
Een volledig opgeladen Versa 4 gaat langer dan 6 dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequenties variëren en zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Versa 4 opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de smartwatch totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort op de achterkant van je smartwatch.



Laad de Versa 4 gedurende 12 minuten op voor een batterijduur van 24 uur. Terwijl de smartwatch wordt opgeladen, tik je 2 keer op het scherm of druk je op de knop om het scherm aan te zetten. Het duurt 1 tot 2 uur voordat de batterij volledig is opgeladen.



De Versa 4 instellen

Stel de Versa 4 in met de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om na te gaan of je telefoon compatibel is.



Zo ga je te werk:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
3. Tik op **Inloggen met Google** en volg de instructies op het scherm om je apparaat in te stellen.

Zodra je de installatie hebt afgerond, check je eerst de handleiding voor meer informatie over je nieuwe smartwatch. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om onder andere gezondheidsstatistieken, activiteits- en slaapgegevens te bekijken en een training of mindfulness-sessie te kiezen.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke hulpmiddel in de Fitbit-app dat je helpt om actief te blijven, goed te slapen en je stressniveau te beheersen. Een Premium-abonnement bevat programma's die zijn afgestemd op je gezondheids- en fitnessdoelen, honderden trainingen van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

Klanten kunnen een Fitbit Premium-proefabonnement afsluiten in de Fitbit-app. ¹

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

¹Alleen voor nieuwe en terugkerende Fitbit Premium-gebruikers. Het lidmaatschap moet worden geactiveerd binnen 60 dagen na activering van het apparaat (en je hebt een geldige betaalmethode nodig). Wordt na de proefperiode automatisch verlengd voor \$ 9,99 per maand*. Als je terugkerende kosten wilt voorkomen, zeg je het lidmaatschap op voordat de proefperiode afloopt. Content en functies kunnen veranderen en zijn niet in alle regio's beschikbaar. Je kunt dit lidmaatschap niet cadeau geven. [Hier](#) vind je meer informatie. Algemene voorwaarden zijn van toepassing.

*Het regionale verlengingstarief voor het Verenigd Koninkrijk is £ 7,99 per maand.

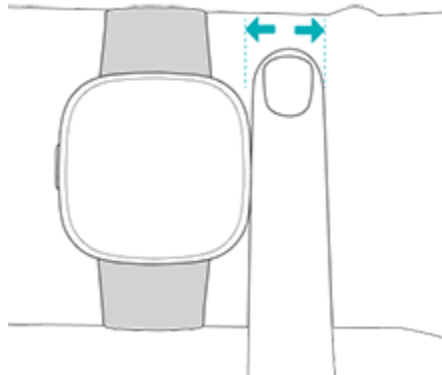
De Versa 4 dragen

Draag de Versa 4 om je pols. Als je een andere maat bandje wilt bevestigen of een ander bandje hebt gekocht, volg je de instructies in [Het bandje verwisselen](#).

Plaatsing voor dagelijks gebruik en tijdens trainingssessies

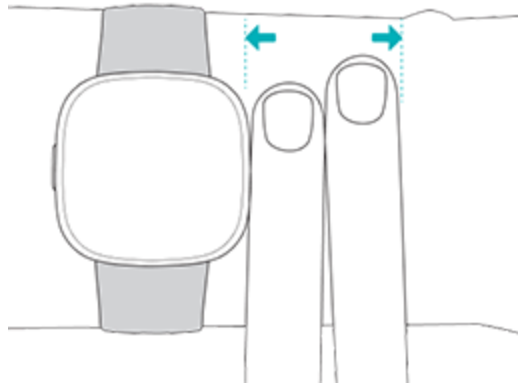
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Versa 4 een vingerbreedte boven je polsgewricht.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je smartwatch ongeveer een uur af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je smartwatch af te doen terwijl je doucht. Hoewel je je smartwatch kunt dragen tijdens het douchen, verklein je zo de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners, wat langdurige schade aan je smartwatch en huidirritatie kan veroorzaken.



Voor een optimale hartslagmeting tijdens het trainen:

- Probeer het bandje tijdens trainingen hoger op je pols te dragen zodat het beter zit. Als het bandje niet comfortabel zit, maak je het losser. Als het ongemak aanhoudt, geef je je pols wat rust door het bandje af te doen.



- Draag je smartwatch boven op je pols en zorg dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.

Het bandje stevig vastmaken

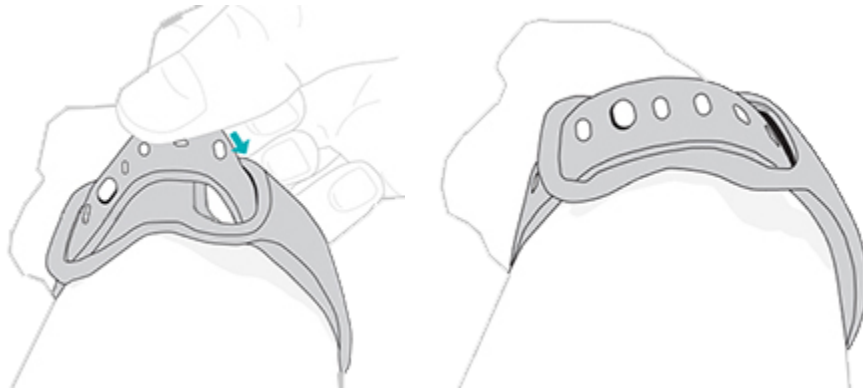
1. Plaats de Versa 4 om je pols.
2. Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje.



3. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pin door een van de gaten in het bandje. Als je een van de laatste 2 gaten in het kleinere bandje gebruikt, raden we je aan het grotere bandje te gebruiken voor een stevigere pasvorm. Ga voor instructies naar [Het bandje verwisselen](#).




4. Schuif het losse einde van het bandje door de 2e lus tot het plat op je pols ligt. Zorg dat het bandje niet te strak zit. Draag het los genoeg zodat het op en neer kan bewegen aan je pols.



Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Versa 4 aan je voorkeurshand of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en te eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstelling in de Fitbit-app als je de Versa 4 aan je voorkeurshand draagt:

Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4** > **Pols** > **Dominant**.

Draag- en onderhoudstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.

- Als je smartwatch nat wordt, doe je deze na je activiteit af en maak je deze goed droog
- Doe de smartwatch zo nu en dan af.
- Doe je smartwatch af bij huidirritatie en neem bij huidirritatie contact op met de klantenservice. Ga voor meer informatie naar [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Ga voor meer informatie naar [Het dragen en onderhoud van Fitbit](#).

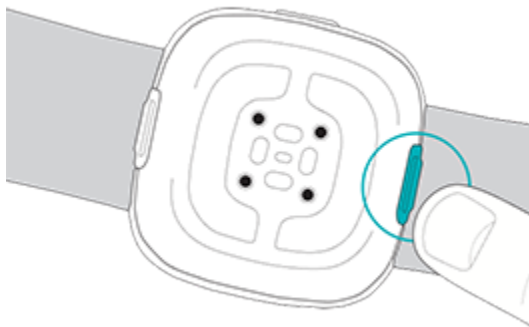
Het bandje verwisselen

De Versa 4 wordt geleverd met een bevestigd bandje in de maat Small en een extra onderste bandje in de maat Large in de verpakking. Zowel het bovenste als het onderste bandje kan worden verwisseld met bandjes die los verkrijgbaar zijn op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Ga voor de afmetingen van een bandje naar [Bandmaat](#).

De polsbandjes voor de Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 en Fitbit Versa 3 zijn ook te gebruiken met de Versa 4.

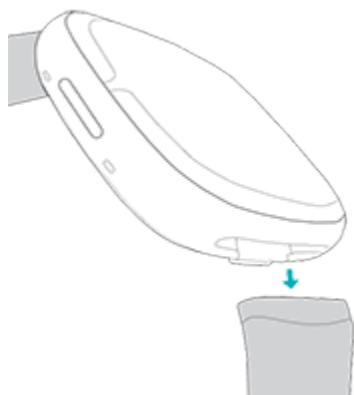
Een bandje verwijderen

1. Draai de Versa 4 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.



2. Als je een vergrendeling wilt openen, schuif je de platte knop richting het bandje.

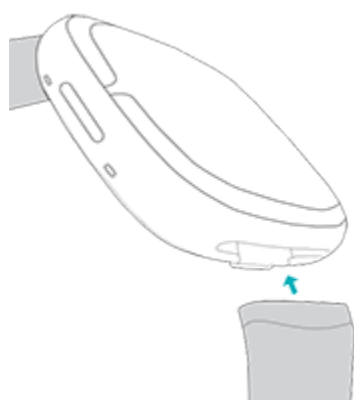
3. Trek het bandje voorzichtig van je smartwatch om het los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere kant.

Een bandje bevestigen

Als je een bandje wilt bevestigen, duw je het in het uiteinde van de smartwatch totdat je hoort dat het vastklikt. Het bandje met de kliksluiting wordt aan de bovenkant van de smartwatch bevestigd.



Basisprincipes

Leer hoe je de instellingen beheert, een persoonlijke pincode instelt, op het scherm navigeert en het batterijniveau checkt.

Navigeren op de Versa 4

De Versa 4 heeft een gekleurd AMOLED-touchscreen en één knop.

Navigeer op de Versa 4 door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te swipen of op de knop te drukken. Als de smartwatch niet wordt gebruikt, gaat het scherm uit om de batterij te sparen, tenzij je de instelling Scherm dat altijd actief is aanzet. Ga voor meer informatie naar [Scherm dat altijd actief is aanpassen](#).

Basisnavigatie

Het startscherm is de klok.

- Swipe omlaag om de snelle instellingen te bekijken.
- Swipe omhoog om je meldingen te bekijken.
- Swipe naar links en rechts om je tegels te bekijken.
- Druk op de knop om het app-menu te openen of terug te keren naar de wijzerplaat.
- Houd de wijzerplaat ingedrukt om te wisselen tussen opgeslagen wijzerplaten.



Snelkoppelingen voor knoppen

Gebruik de knop om snel toegang te krijgen tot contactloze betalingen, de spraakassistent, snelle instellingen of je favoriete apps.





Op de knop drukken

Druk op de knop om terug te keren naar de wijzerplaat. Druk vanaf de wijzerplaat op de knop om een lijst te openen van de apps die op je smartwatch zijn geïnstalleerd.

De knop ingedrukt houden

Houd de knop één seconde ingedrukt om de gewenste functie te activeren. De eerste keer dat je de snelkoppeling voor knoppen gebruikt, selecteer je welke functie hiermee wordt geactiveerd. Als je wilt wijzigen welke functie wordt geactiveerd als je de knop ingedrukt



houdt, open je de Instellingen-app  op je smartwatch en tik je op **Snelkoppeling**. Check of de snelkoppeling voor lang ingedrukt houden aanstaat  en tik daarna op **Lang ingedrukt houden** om de gewenste app te selecteren.







2 keer op de knop drukken

Druk 2 keer op de knop voor het openen van de snelkoppelingen naar de spraakassistent, snelle instellingen, meldingen en contactloos betalen. Tik op een snelkoppeling om deze te openen.

Snelle instellingen

Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.

Niet storen 	Als de instelling Niet storen aanstaat: <ul style="list-style-type: none">• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt.• Het Niet storen-icoon  licht op in de snelle instellingen.
---	---

	Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd aanzetten.
Slaapmodus 	<p>Wanneer de slaapmodus aanstaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • De wijzerplaat van het scherm dat altijd actief is staat uit. • Het scherm blijft uit wanneer je je pols naar je toedraait. • Het slaapmodusicoon  licht op in de snelle instellingen. <p>De slaapmodus gaat automatisch uit als je een slaapschema instelt. Ga naar Instellingen aanpassen voor meer informatie.</p> <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd aanzetten.</p>
Instellingen 	Tik voor aanvullende instellingen op het icoon Instellingen om de app Instellingen te openen. Ga naar Instellingen aanpassen voor meer informatie.
Schermscherm activeren 	Als je Scherm activeren instelt op Alleen knop, activeer je het scherm door op de knop te drukken of op het scherm te tikken.
Helderheid 	Pas de helderheid van het scherm aan.
Schermschermscherm dat altijd actief is 	Zet Scherm dat altijd actief is aan of uit. Ga voor meer informatie naar Scherm dat altijd actief is aanpassen .

Tegels

Swipe vanaf de wijzerplaat naar rechts of naar links om door je tegels te navigeren. Bekijk je voortgang richting je dagelijkse doel, een overzicht van de activiteit van vandaag, je hartslag gedurende de dag, je laatste slaapstatistieken, stel een timer in, begin een training of check de weersverwachting.

Pas je smartwatch aan door te wijzigen welke tegels inbegrepen en de volgorde waarin ze worden getoond. Ga voor meer informatie naar [Tegels herschikken](#).

Instellingen aanpassen

Zo beheer je basisinstellingen in de app Instellingen  .

Schermb

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Schermb activeren	Wijzig of het scherm wordt geactiveerd wanneer je je pols naar je toedraait.
Time-out voor scherm	Pas de time-out van het scherm aan voordat het scherm wordt uitgezet of overschakelt naar een wijzerplaat met scherm dat altijd actief is.
Schermb dat altijd actief is	Zet Scherm dat altijd actief is aan of uit. Ga voor meer informatie naar Scherm dat altijd actief is aanpassen .

Trillen en audio


Trillen	Pas de trillingssterkte van je smartwatch aan.
Microfoon	Kies of je smartwatch toegang heeft tot de microfoon.

Herinneringen voor doelen

Doel voor actieve zoneminuten	Zet meldingen over het wekelijkse doel voor actieve zoneminuten aan of uit.
-------------------------------	---

Stille modi

Niet storen	Zet alle meldingen uit.
Slaapmodus	<p>Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch aan- en uitzetten van de modus.</p> <p>Zo stel je een schema in:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tik in het gedeelte Slaapmodus op Geplande modus.2. Tik op de start- of eindtijd om in te stellen wanneer de modus aan- en uitgaat. Swipe omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgezet op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt aangezet.

Focusmodus	Zet meldingen uit als je de app Training  gebruikt.
Alexa-meldingen	Zet meldingen van Amazon Alexa uit.

Sneltoets

Knop lang indrukken	Selecteer de app of functie die je wilt openen wanneer je de knop ingedrukt houdt.
---------------------	--

Spraakassistent

Spraakassistent	Zet je spraakassistent aan of uit.
Audiofeedback	Kies of je spraakassistent de speaker in je smartwatch gebruikt.

Scherf zoomen

Instellingen voor vergroten	Zet Vergroten aan om in te zoomen als je 3 keer op het scherm tikt. Kies tussen 2x en 3x vergroting. Tik 1 keer op het scherm om weer uit te zoomen.
-----------------------------	---

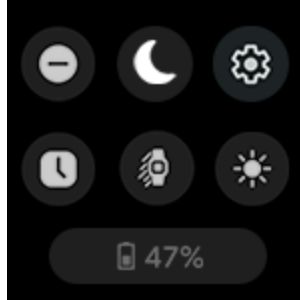
Over Versa 4

Systeeminformatie	Bekijk het versienummer van de op je smartwatch geïnstalleerde firmware.
Juridische informatie	Bekijk de informatie over regelgeving van je smartwatch.
Fabrieksinstellingen terugzetten	Wis alle apparaatgegevens. Ga voor meer informatie naar De Versa 4 wissen .

Tik op een instelling om die aan te passen. Swipe omhoog om de hele lijst met instellingen te bekijken.

Batterijniveau checken

Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat. Het batterijniveau staat onderaan het scherm.



Als de batterij van je smartwatch bijna leeg is (20% of minder), verschijnt er een waarschuwing en wordt de batterij-indicator oranje. Als de batterij van je smartwatch bijna leeg is (8% of minder), verschijnt een 2e waarschuwing en knippert de batterij-indicator.

Als het batterijniveau een kritieke ondergrens heeft bereikt (8% of minder):


- De helderheid van het scherm wordt ingesteld op gedimd.
- De kracht van de trilling wordt ingesteld op licht.
- Gps-registratie gaat uit als je een training bijhoudt met gps.
- Scherm dat altijd actief is gaat uit.
- Je kunt de spraakassistentfunctie niet gebruiken.
- Je kunt geen snelle antwoorden gebruiken.

Laad de Versa 4 op om deze functies te gebruiken of aan te passen.

Apparaatvergrendeling instellen

Zet de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app aan om je smartwatch beveiligd te houden. Je wordt gevraagd om een persoonlijke 4-cijferige pincode in te voeren om je smartwatch te ontgrendelen. Als je contactloze betalingen wilt doen met je smartwatch, gaat de apparaatvergrendeling automatisch aan en moet je een code instellen. Als je contactloze betalingen niet gebruikt, is de apparaatvergrendeling optioneel.

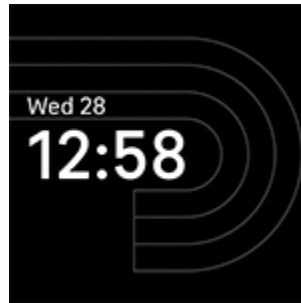
Zo beheer je je pincode in de Fitbit-app:


Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaatpictogram  > **Versa 4** > **Apparaatvergrendeling**.

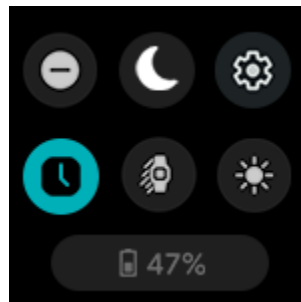
Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Schermdat altijd actief is aanpassen

Zet Schermdat altijd actief is aan om de tijd op je smartwatch te tonen, zelfs als je geen interactie hebt met het scherm. Veel wijzerplaten en sommige apps hebben een scherm altijd aan-modus.



Als je het scherm dat altijd actief is wilt aan- of uitzetten, swipe je omlaag vanaf de wijzerplaat om de snelle instellingen te openen. Tik op het icoon Schermdat altijd actief is .



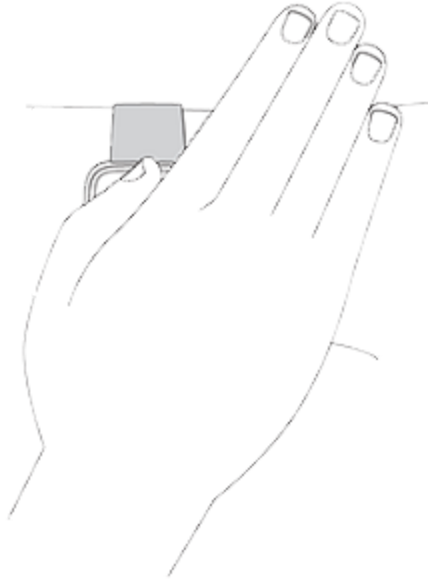
Als je deze functie aanzet, heeft dit invloed op de batterijduur van je smartwatch. Als de optie Schermdat altijd actief is aanstaat, moet je Versa 4 vaker worden opgeladen.

De optie Schermdat altijd actief is gaat automatisch uit als de batterij van je smartwatch bijna leeg is.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Het scherm uitzetten

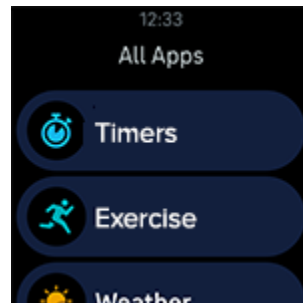
Als je wilt dat het scherm van de smartwatch uitgaat als je de smartwatch niet gebruikt, houd je je andere hand kort op het scherm of draai je je pols weg van je lichaam.



Het scherm gaat niet uit als je de instelling Scherm dat altijd actief is aanzet.


Wijzerplaten, tegels en apps

De [Fitbit-galerie](#) biedt apps en wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.



De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-galerie biedt verschillende wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren.

1. Tik vanaf het tabblad **Vandaag** in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Galerie** > het tabblad **Klokken**.
3. Doorzoek de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat voor een gedetailleerde weergave.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat aan je Versa 4 toe te voegen.

Je kunt maximaal 5 wijzerplaten opslaan om tussen deze wijzerplaten te wisselen:

- Als je een nieuwe wijzerplaat selecteert, wordt deze automatisch opgeslagen, tenzij je al 5 opgeslagen wijzerplaten hebt.
- Als je de opgeslagen wijzerplaten wilt bekijken, tik je op het tabblad **Vandaag** in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4** > **Galerie**. De opgeslagen wijzerplaten staan in **Mijn wijzerplaten**.
 - Als je een wijzerplaat wilt verwijderen, tik je op de wijzerplaat > **Wijzerplaat verwijderen**.
 - Als je naar een opgeslagen wijzerplaat wilt gaan, tik je op de wijzerplaat > **Selecteren**.
- Als je wilt wisselen tussen je opgeslagen wijzerplaten op je smartwatch, houd je je vinger op de huidige wijzerplaat.

Tegels herschikken

Swipe vanaf de wijzerplaat naar rechts of naar links om door je tegels te browsen. Zo beheer je welke tegels zijn inbegrepen en de volgorde waarin ze worden getoond:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  >
Versa 4.
2. Tik op de tegel **Galerie**.
3. Tik in het gedeelte Mijn tegels op het tabblad Versa 4 op **Beheren**.
 - Houd het rastericoon ingedrukt om de tegels opnieuw in te delen. Verplaats een tegel richting de bovenkant of onderkant van de lijst en laat de tegel los om deze op de nieuwe locatie te plaatsen.
 - Als je een tegel wilt verwijderen, klik je op het icoon X > **Verwijderen**.
 - Als je een tegel wilt toevoegen, tik je op **Tegel toevoegen** > tik op de tegel die je wilt toevoegen en daarna op > **Installeren**.

Opmerking: Je kunt in totaal maar 8 tegels op je smartwatch hebben geïnstalleerd. Als je al 8 tegels hebt geïnstalleerd, verwijder je een tegel voordat je een nieuwe installeert.

Apps beheren

Pas je smartwatch aan door je favoriete apps toe te voegen.

Apps openen



Druk vanaf de wijzerplaat op de knop om de apps te bekijken die op je smartwatch zijn geïnstalleerd. Je meest recent gebruikte apps verschijnen bovenaan. Swipe omhoog om door je apps te browsen. Tik op een app om deze te openen.

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps verwijderen die op de Versa 4 zijn geïnstalleerd:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  >
Versa 4.
2. Tik op de tegel **Galerie**.
3. Tik op de app die je wilt verwijderen. Je moet misschien omhoog swipen om deze te vinden.
4. Tik op **Verwijderen**.

Apps opnieuw installeren


1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op de tegel **Galerie** > het tabblad **Apps**.
3. Doorzoek de beschikbare apps. Tik op de app die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app aan de Versa 4 toe te voegen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Apps updaten

Af en toe moet je de apps updaten die op je Versa 4 zijn geïnstalleerd.


Zo update je een app:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  >
2. Tik op de tegel **Galerie**. Zoek de app die je wilt updaten. Hiervoor moet je misschien omhoog swipen.
3. Tik op de knop **Updaten** naast de app.

App-instellingen en -rechten wijzigen

Veel apps bieden de mogelijkheid om meldingen aan te passen, bepaalde rechten toe te staan en de weergave aan te passen. Als je bepaalde app-rechten uitzet, werkt de app misschien niet meer.


Zo krijg je toegang tot deze instellingen:

1. Houd je smartwatch in de buurt en ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app. Tik op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de app of wijzerplaat waarvan je de instellingen wilt wijzigen. Je moet misschien naar boven swipen om sommige apps te zien.
4. Tik op **Instellingen** of **Rechten**.
5. Tik op de pijl-terug als je klaar bent met wijzigingen aanbrengen.



Spraakassistent

Check onder andere de weersverwachting, stel timers en alarmen in en bedien je smarthome-apparaten door tegen je smartwatch te praten.


Ingebouwde Amazon Alexa instellen

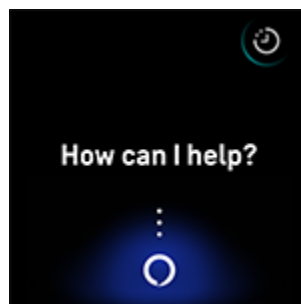
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Amazon Alexa** > **Inloggen met Amazon**.
3. Tik op **Aan de slag**.
4. Log in op je Amazon-account of maak indien nodig een account aan.
5. Volg de instructies op het scherm en lees wat Alexa kan doen. Tik op **Sluiten** om terug te keren naar je apparaatinstellingen in de Fitbit-app.

Zo wijzig je de taal die Alexa herkent:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Amazon Alexa**.
3. Tik op de huidige taal om deze te wijzigen, of tik op **Uitloggen** om het gebruik van Alexa op je smartwatch te stoppen.

Communiceren met je spraakassistent

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch. De Fitbit-app moet op je telefoon op de achtergrond actief zijn.
2. Spreek je verzoek in.



Je hoeft geen 'Alexa' te zeggen voordat je je verzoek uitspreekt. Bijvoorbeeld:

- Stel een timer in voor 10 minuten.
- Stel een wekker in voor 8 uur 's morgens.
- Wat is de temperatuur buiten?
- Herinner me eraan om het avondeten om 18:00 uur te maken.
- Hoeveel proteïne zit er in een ei?
- Vraag Fitbit om een hardloopsessie te starten.*
- Begin een fietstocht met Fitbit.*

*Als je Alexa wilt vragen om de Training-app op je smartwatch te openen, stel je eerst de Fitbit Skill in voor Alexa. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie. Deze opdrachten zijn op dit moment beschikbaar in het Engels, Duits, Frans, Italiaans, Spaans en Japans.




Amazon Alexa is niet in alle landen beschikbaar. Ga voor meer informatie naar fitbit.com/voice.

Houd er rekening mee dat je spraakassistent niet op je smartwatch wordt geactiveerd als je 'Alexa' zegt. Je moet de app van je spraakassistent openen op je smartwatch voordat de microfoon aangaat. De microfoon gaat uit als je de spraakassistent sluit of als het scherm van je smartwatch uitgaat.

Installeer de Amazon Alexa-app op je telefoon voor extra functies. Met de app heeft je smartwatch toegang tot extra Alexa Skills.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers checken

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch.
2. Tik op het meldingenicoon  en swiipe omhoog om je alarmen, herinneringen en timers te bekijken.
3. Tik op een alarm om het aan of uit te zetten. Als je een herinnering of timer wilt aanpassen of annuleren, tik je op het Alexa-icoon  en spreek je je verzoek uit.

Houd er rekening mee dat de alarmen en timers van Alexa losstaan van de alarmen die je instelt in de Alarmen-app  of de app Timers .


Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat jij belangrijk vindt. Ga naar [Wijzerplaten, tegels en apps](#) voor instructies over hoe je apps toevoegt en verwijdert.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

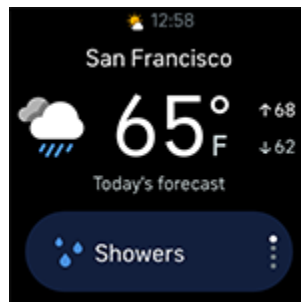
Weer

Bekijk de weersverwachting op je huidige locatie en 2 door jou gekozen extra locaties in de Weer-app op je smartwatch.

Check de weersverwachting voor je huidige locatie op je tegels. Swipe vanaf de wijzerplaat naar links of rechts totdat je bij de tegel Weer aankomt. Tik op het venster onderaan het scherm om te wisselen tussen de huidige voorspelling voor bewolking, verwachte temperatuur, regenkans en luchtkwaliteit. Tik ergens anders op de tegel om de Weer-app  te openen. Hier kun je meer details bekijken en kun je de weersverwachting bekijken op 2 extra locaties die je kiest.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, check je of je de locatieservices voor de Fitbit-app hebt aangezet. Als je van locatie bent veranderd of geen geüpdatete gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je je smartwatch om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app te bekijken.

Kies de temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).



Zo voeg je een plaats toe of verwijder je deze:

1. Tik vanaf het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op de tegel **Galerie**.
3. Tik op de **Weer**-app. Je moet misschien omhoog swipen deze te vinden.
4. Tik op **Instellingen** > **Plaats toevoegen** om maximaal 2 extra locaties toe te voegen, of tik op **Bewerken** > het **X**-icoon om een locatie te verwijderen. Je kunt je huidige locatie niet verwijderen.

Telefoon zoeken

Gebruik de app **Vind mijn telefoon**  om je telefoon te vinden.

Vereisten:

- Je smartwatch moet verbonden ('gekoppeld') zijn met de telefoon die je wilt zoeken.
- Op je telefoon moet bluetooth aanstaan en de telefoon moet zich binnen 10 meter van je Fitbit-apparaat bevinden.
- De Fitbit-app moet op de achtergrond worden uitgevoerd op je telefoon.
- Je telefoon moet aanstaan.






Zo zoek je je telefoon:

1. Open de **Vind mijn telefoon**-app op je smartwatch.
2. Tik op **Telefoon zoeken**. De ringtone van je telefoon klinkt luid.
3. Als je je telefoon hebt gevonden, tik je op **Annuleren** om de ringtone te stoppen.

Muziek bedienen met YouTube Music-bediening

Gebruik YouTube Music-bediening op de Versa 4 om YouTube Music op je telefoon te bedienen. Navigeer tussen playlists, sla nummers over of speel ze opnieuw af en pas het volume aan vanaf je smartwatch. Voor de bediening van YouTube Music heb je een compatibele telefoon binnen bluetooth-bereik en een YouTube Music Premium-abonnement nodig. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie over YouTube Music.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon. De Fitbit-app moet actief zijn op de achtergrond.
2. Open de YouTube Music-app op je smartwatch.
 - Het huidige nummer en de huidige artiest staan bovenaan het scherm.

- Tik op het icoon voor afspelen/pauzeren  om het huidige nummer te pauzeren of af te spelen.
- Tik op het icoon Naar vorige  om het huidige nummer opnieuw af te spelen of terug te gaan naar het vorige nummer.
- Tik op het icoon Naar volgende  om door te gaan naar het volgende nummer.
- Tik op het bibliotheekicoon  om door de beschikbare muziek te browsen, waaronder je meest recente playlists, nummers en albums. Tik op een selectie om die te openen.
- Tik op het icoon met het duimpje omhoog om het huidige nummer te liken.
- Tik op het volume-icoon  om het volume aan te passen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Google Maps

Krijg een stapsgewijze route op je pols met de Google Maps-app  op je smartwatch.

1. Open de Google Maps-app op je telefoon, zoek de locatie waar je naartoe wilt navigeren, kies je vervoermiddel, selecteer een route en tik op Starten om de navigatie starten. Ga naar support.google.com voor gedetailleerdere instructies over het gebruik van de Google Maps-app op je telefoon. De Fitbit-app moet actief zijn op de achtergrond.
2. Swipe naar de Google Maps-app op je smartwatch en tik om de app te openen.
3. Swipe tijdens de navigatie omhoog en tik op de pauzeknop om de navigatie te onderbreken. Tik op de knop Hervatten om de navigatie te hervatten of op de knop Afronden om de navigatie te beëindigen.
4. Als je met fiets- of wandelnavigatie je bestemming bereikt, toont je smartwatch een overzicht van je activiteit. Tik op **Klaar** om de Google Maps-app te sluiten.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Meldingen van je telefoon

De Versa 4 kan gespreks-, tekstbericht-, agenda- en app-meldingen van je telefoon tonen om je op de hoogte te houden. Houd je smartwatch binnen 10 meter van je telefoon om meldingen te krijgen.

Meldingen instellen

Zorg dat bluetooth op je telefoon aanstaat en dat je telefoon meldingen kan krijgen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel daarna meldingen in:

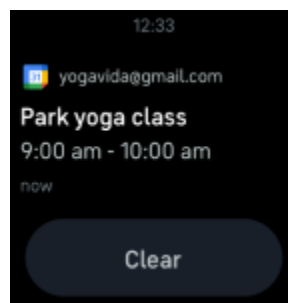
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je smartwatch te koppelen als je dat nog niet hebt gedaan. Gespreks-, tekstbericht- en agendameldingen staan automatisch aan.
4. Als je meldingen wilt aanzetten van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en zet je de meldingen aan die je wilt zien.

Als je een iPhone hebt, toont de Versa 4 meldingen van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, toont de Versa 4 agendameldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt geselecteerd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Inkomende meldingen bekijken

Je smartwatch trilt als er een melding binnenkomt. Als je de melding niet meteen leest, kun je deze later vinden door op de wijzerplaat omhoog te swipen of door 2 keer op de knop te drukken en op het meldingenicoon te tikken.



Meldingen beheren

De Versa 4 bewaart maximaal 30 meldingen, waarna de oudste berichten worden vervangen als je nieuwe ontvangt.


Zo beheer je meldingen:

- Swipe omhoog vanaf de wijzerplaat om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Als je een melding wilt verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Swipe daarna naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, swipe je omhoog tot je het einde van je meldingen bereikt en tik je op **Alles wissen**.
- Als je het meldings scherm wilt sluiten, druk je op de knop of swipe je naar rechts.


Meldingen uitzetten

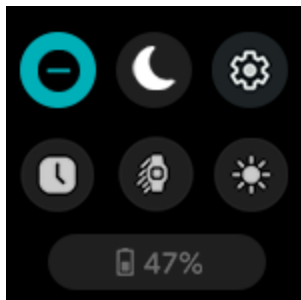
Zet bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of zet alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Versa 4. Als je alle meldingen uitzet, trilt je smartwatch niet en gaat het scherm niet aan als je telefoon een melding krijgt.

Zo zet je bepaalde meldingen uit:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaat icoon  >
Versa 4 > Meldingen.
2. Zet de meldingen uit die je niet langer op je smartwatch wilt krijgen.

Zo zet je alle meldingen uit:

1. Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.
2. Tik op het icoon Niet storen . Alle meldingen, inclusief doelvieringen en herinneringen, worden uitgezet.



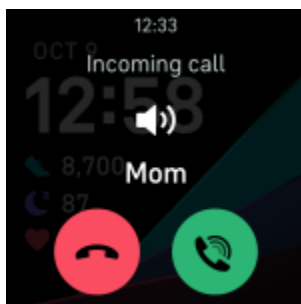
Als je de instelling Niet storen op je telefoon aanzet, krijg je geen meldingen op je smartwatch totdat je deze instelling weer uitzet.

Telefoongesprekken aannemen of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon aan de Versa 4 hebt gekoppeld, kun je inkomende gesprekken aannemen of weigeren.

Tik op het groene telefoonicoon op het scherm van je smartwatch om een gesprek aan te nemen. Als je een gesprek wilt weigeren, tik je op het rode telefoonicoon om de beller door te sturen naar voicemail.

Als de persoon in je contactlijst staat, wordt de naam van de beller getoond. Anders zie je alleen het telefoonnummer.



Gesprekken aannemen vanaf je pols

Als je gesprekken vanaf je pols wilt instellen, tik dan vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je telefoon op het apparaaticoon  > **Versa 4** > **Gesprekken vanaf je pols**. Volg de onderstaande instructies om gesprekken vanaf je pols in te stellen.

Android-telefoon

Tik op elke installatievereiste en volg de instructies op het scherm om de noodzakelijke koppelingsrechten en -verzoeken te accepteren en aan te zetten.

- Als je de knop **Zie instructies** ziet, gebruik je misschien een oudere versie van de Fitbit-app. Tik op **Zie instructies** en gebruik de instructies voor [iPhone](#) om gesprekken vanaf je pols in te stellen.

iPhone

1. Tik op **Instellen starten**.
2. Tik op je telefoon op **Instellingen** > **Bluetooth**. Je telefoon zoekt naar beschikbare apparaten.
3. Als je **Versa 4 Controls/Calls** als beschikbaar apparaat ziet, tik je erop. Er verschijnt een getal op je telefoonscherm.
4. Wanneer hetzelfde getal op je smartwatch verschijnt, tik je op **Koppelen**.
5. Ga terug naar de Fitbit-app op je telefoon. Tik op **Klaar** om het instelproces af te ronden.

Gesprekken aannemen via de modus Vanaf je pols:

1. Tik op het groene telefoonicoon  op het scherm van je smartwatch om een gesprek aan te nemen. Je telefoon moet in de buurt zijn met Fitbit-app actief op de achtergrond.
2. Spreek in je smartwatch om met de andere persoon te praten. Hun stem komt uit de speaker op je smartwatch.
 - Als je het volume van de speaker wilt aanpassen, tik je op het speakericoon  > minteken  of plusteken . Swipe naar rechts om naar het vorige scherm terug te keren.
 - Tik op het microfoonicoon  om jezelf te dempen. Tik op hetzelfde icoon om het dempen voor jezelf op te heffen.
 - Als je naar een toetsenblok wilt overschakelen, tik je op het icoon met 3 stippen  > **Toetsenblok**. Swipe naar rechts om naar het vorige scherm terug te keren.
 - Als je het gesprek naar je telefoon wilt overschakelen, tik je op het icoon met 3 stippen  > **Telefoon**. Tik op het smartwatchicoon  om het gesprek naar je smartwatch te verplaatsen.
3. Tik op het rode telefoontje  om het gesprek te beëindigen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je smartwatch op tekstberichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde snelle antwoorden of door je antwoord in te spreken via de Versa 4. Houd je telefoon in de buurt met de Fitbit-app die op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je smartwatch.

Zo reageer je op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
 - Tik op het microfoonicoon  om het bericht te beantwoorden met behulp van spraak-naar-tekst. Tik op **Taal** om naar de taal te wijzigen die door de microfoon wordt herkend. Nadat je je antwoord hebt ingesproken, tik je op **Sturen** of tik je op **Opnieuw proberen** om het opnieuw te proberen.
 - Tik op het tekstberichticoon  om een bericht te beantwoorden via een lijst met snelle antwoorden.
 - Tik op het emoji-icoon  om het bericht te beantwoorden met een emoji.

Ga voor meer informatie, bijvoorbeeld over hoe je snelle antwoorden aanpast, naar het [gerelateerde Help-artikel](#).

Tijd bijhouden

Alarmen trillen om je te wekken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal 8 alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Alarmen en timers die je met een spraakassistent instelt, staan los van de alarmen en timers die je instelt in de Alarmen-app en de Timers-app. Ga voor meer informatie naar [Spraakassistent](#).


Een alarm instellen


Stel eenmalige of terugkerende alarmen in met de app Alarmen . Je smartwatch trilt als een alarm afgaat.

Als je een alarm instelt, zet je de slimme wekker aan als je wilt dat je smartwatch vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd de beste tijd probeert te vinden om je te wekken. Deze functie voorkomt dat je wordt gewekt tijdens diepe slaap, zodat je je bij het wakker worden meer uitgerust voelt. Als de slimme wekker geen beste tijd kan vinden om je te wekken, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Een alarm sluiten of snoozen

Je smartwatch trilt als een alarm afgaat. Druk op de alarmknop  om het alarm uit te zetten.

Tik op het snooze-icoon  om het alarm 9 minuten lang te snoozen.

Je kunt het alarm zo vaak snoozen als je wilt. De Versa 4 snoozet het alarm automatisch als je het alarm langer dan 1 minuut negeert.



De timer of stopwatch gebruiken



Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in op je smartwatch. Je kunt de stopwatch en de afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Als het scherm dat altijd actief is aanstaat, blijft het scherm de stopwatch of afteltimer weergeven totdat deze stopt of totdat je de app sluit.

De tijd van gebeurtenissen bijhouden met de stopwatch

1. Open de app Timers  op je smartwatch.
2. Tik in het gedeelte Stopwatch op **Starten**.
3. Tik op het icoon voor afspelen  om de stopwatch te starten.
4. Tik op het icoon voor pauzeren  om te stoppen.
5. Tik op het icoon voor resetten  om de stopwatch te resetten.

De verstreken tijd bijhouden met de afteltimer

1. Swipe op je smartwatch naar links of rechts over de wijzerplaat om de tegel Timers te vinden.
2. Tik op een timer om deze te starten.
 1. Als de gewenste duur niet wordt vermeld, tik je op het menu-icoon  **Timer toevoegen**.
 2. Swipe omhoog of omlaag om de timer in te stellen.
 3. Tik op de tijd om de timer te starten.
3. Je kunt de tegel verlaten terwijl de timer loopt. Keer terug naar de tegel Timers om de voortgang van je timer te zien. Druk op het icoon voor pauzeren  om de timer te pauzeren of op het **X**-icoon om de timer te annuleren. Je apparaat knippert en trilt wanneer de gekozen tijd verstreken is.
4. Tik op het vinkje of druk op de knop om het alarm te stoppen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Activiteit en welzijn

Als je de Versa 4 draagt, houdt deze voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Swipe naar links of rechts op de wijzerplaat om de tegel Activiteit van vandaag te vinden. Hierop worden je dagelijkse actieve zoneminuten, stappen, calorieën, afgelegde afstand en geklommen verdiepingen getoond. Voor details en aanvullende statistieken tik je op de tegel

om de Vandaag-app  te openen. Deze toont het volgende:

Actieve zoneminuten	Het aantal actieve zoneminuten dat je vandaag hebt verdiend en het aantal actieve zoneminuten dat je op dit moment per minuut verdient
Verbrande calorieën	Het aantal calorieën dat je vandaag hebt verbrand en de voortgang richting je dagelijkse doel
Afstand	De afstand die je vandaag hebt afgelegd en de voortgang richting je dagelijkse doel
Training	Het aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Verdiepingen	Het aantal verdiepingen dat je vandaag hebt beklommen en de voortgang richting je dagelijkse doel
Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone
Actieve uren	Het aantal uren dat je vandaag je doel voor actieve uren hebt behaald
Menstruatie	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Mindfulness	Het aantal mindfulness-sessies dat je deze week hebt voltooid en je voortgang richting je doel
Zuurstofsaturatie	Je meest recente gemiddelde SpO2-niveau in rust
Herstelscore	Je dagelijkse herstelscore
Hartslag in rust	Je hartslag in rust

Slaap	Slaapduur en slaapscore
Stappen	Het aantal stappen dat je vandaag hebt gezet en de voortgang richting je dagelijkse doel
Stressbeheersingscore	Je dagelijkse stressbeheersingscore en het aantal stemmingsregistraties dat je vandaag hebt ingediend

Als je de statistieken anders wilt indelen, houd je je vinger op een rij en sleep je deze omhoog of omlaag om de positie te veranderen. Swipe naar links over een statistiek om deze te verbergen. Tik op **Statistieken toevoegen** onderaan het scherm om eerder verborgen statistieken opnieuw toe te voegen.

In de Fitbit-app op je telefoon vind je alle geschiedenis en andere informatie die door je smartwatch is geregistreerd.

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Versa 4 houdt je voortgang bij voor een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doel hebt bereikt, trilt je smartwatch en wordt een felicitatie getoond.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doel van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander activiteitendoel.

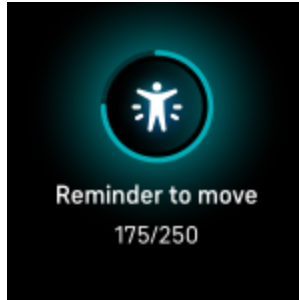
Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Houd je voortgang bij voor een doel op de Versa 4. Ga voor meer informatie naar [Je statistieken bekijken](#).

Je actieve uren bijhouden

De Versa 4 helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. 10 minuten voordat het uur verstrijkt voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een 2e trilsignaal en krijg je een felicitatiebericht.



Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je slaap bijhouden

Draag de Versa 4 in bed om basisstatistieken over je slaap automatisch te registreren, zoals de tijd dat je hebt geslapen, de slaaphazen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

De Versa 4 houdt ook je geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen een mogelijk verstoorde ademhaling te ontdekken. Daarnaast houdt de Versa 4 je huidtemperatuur bij om te kijken hoe deze afwijkt van je persoonlijke standaardwaarde en je SpO2-niveaus, die de hoeveelheid zuurstof in je bloed schatten.

Als je je slaapstatistieken wilt bekijken, synchroniseer je je smartwatch als je wakker wordt en check je de Fitbit-app. Je kunt ook naar links of naar rechts swipen vanaf de wijzerplaat om de tegel Slaap te tonen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Een slaapdoel instellen

Je slaapdoel staat in eerste instantie ingesteld op 8 uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Inzicht krijgen in je slaapgedrag op de lange termijn

Met een Premium-abonnement krijg je meer inzicht en kun je stappen uitvoeren om je slaapgewoontes te verbeteren met een maandelijks slaaprofiel. Draag minstens 14 dagen per maand je Fitbit-apparaat tijdens het slapen. Check op de eerste dag van elke maand de Fitbit-app voor een overzicht van je slaap met 10 maandelijks statistieken en een slaapdier dat

langetermijntrends in je slaapgedrag weerspiegelt. Bekijk je slaapdier op je apparaat met de wijzerplaat Mijn slaapdier.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

Met een Fitbit Premium-abonnement krijg je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen om een betere slaaproutine op te bouwen en frisser wakker te worden.


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je menstruatie bijhouden

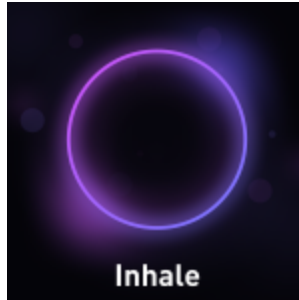
Voeg de tegel Menstruatie toe aan je smartwatch om je cyclus te checken of een menstruatie in te voeren vanaf je smartwatch. Swipe naar rechts of links vanaf de wijzerplaat om de tegel Menstruatie te vinden. Je huidige cyclus wordt getoond. Tik op **Registreren** en volg de aanwijzingen om je menstruatie in te voeren.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Begeleide ademhalingsessies uitvoeren

De Relax-app  op de Versa 4 geeft je gepersonaliseerde, begeleide ademhalingsessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Alle meldingen staan automatisch uit tijdens de sessie.

1. Open de Relax-app  .
2. De eerste optie is een sessie van 2 minuten. Tik op het tandwiel  om de duur van de sessie te wijzigen of zet het optionele trillen uit.
3. Tik op het icoon voor afspelen of op **Starten** om de sessie te starten. Volg de instructies op het scherm.



4. Tik als de sessie is afgelopen op **Invoeren** om aan te geven hoe je je voelt of tik op **Overslaan** om deze stap over te slaan.
5. Bekijk het overzicht en tik je op **Klaar** om de app te sluiten.

Na de oefening krijg je een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt afgerond.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je stressbeheersingscore checken

Je stressbeheersingscore is gebaseerd op je hartslag-, trainings- en slaapgegevens en biedt inzicht in of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont. De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Als je je dagelijkse stressbeheersingscore wilt zien, draag je je smartwatch als je gaat slapen en open je de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon. Ga naar het tabblad Vandaag en tik op de tegel Stressbeheersing.

Voer dagelijks in hoe je je voelt om een duidelijker beeld te krijgen van hoe je lichaam en geest reageren op stress. Met Fitbit Premium krijg je meer details over hoe de score is opgebouwd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Geavanceerde gezondheidsstatistieken

Leer je lichaam beter kennen met de gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. Met deze functie kun je de belangrijkste gegevens zien die door je Fitbit-apparaat na verloop van tijd zijn geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.

Statistieken omvatten:


- Zuurstofsaturatie (SpO2)

- Veranderingen in huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

Let op: Deze functie is niet bedoeld om een medische aandoening vast te stellen of te behandelen en mag niet worden gebruikt voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een zorgverlener als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de app Training  zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je training kunt bekijken.

Check de Fitbit-app om onder andere je activiteiten met vrienden en familie te delen en te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich verhoudt met dat van je leeftijdsgenoten.


YouTube Music-bediening gebruiken tijdens je training

Tijdens een trainingssessie kun je muziek op je telefoon bedienen met de YouTube Music-bediening op je smartwatch. Voor de bediening van YouTube Music heb je een compatibele telefoon binnen bluetooth-bereik en een betaald YouTube Music Premium-abonnement nodig.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon.
2. Open de Training-app op de Versa 4 en start een training. Swipe omlaag om de muziekbediening te openen terwijl je traint.
3. Swipe omhoog of druk op de knop om terug te keren naar je training.


Ga voor meer informatie over de YouTube Music-bediening naar het [gerelateerde Help-artikel](#).

Je training automatisch bijhouden

De Versa 4 kan veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch herkennen en vastleggen. Bekijk basisstatistieken over je activiteiten in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag op de Training-tegel. Tik op het tandwiel  bovenaan om te beheren welke activiteiten automatisch worden bijgehouden. Tik op de activiteit die je wilt aanpassen > **Automatisch herkennen**.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de app Training  op de Versa 4 specifieke trainingen bij om op je pols in realtime statistieken te bekijken, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en

een overzicht na je training. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app voor alle statistieken van je training en een trainingsintensiteitskaart als je gps hebt gebruikt.

Automatisch een training starten

Zet automatisch starten aan om de Training-app automatisch laten te starten als je smartwatch waarneemt dat je aan het wandelen, hardlopen, fietsen, crosstraineren, roeien of spinnen bent. Zo zet je deze instelling aan:

1. Open de Training-app .
2. Tik op de optie **Fiets, Crosstrainer, Roeien, Hardlopen, Spinnen** of **Wandelen**.
3. Swipe omhoog en zet Automatisch starten aan. De volgende keer dat je smartwatch dit trainingstype herkent, wordt de Training-app automatisch geopend. Je kunt ook Automatisch stoppen aanzetten om automatisch te laten waarnemen wanneer je training is afgelopen.

Houd er rekening mee dat als je deze instelling uitzet, je basisstatistieken over je wandelingen, hardloopsessies en fietsritten nog steeds in de Fitbit-app worden geregistreerd.

Handmatig een training starten


Zo start je handmatig een training:

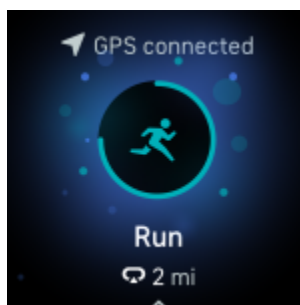
1. Open de Training-app  op je Versa 4 en swipe om een training te zoeken. Je meest recent gebruikte trainingen verschijnen bovenaan. Tik op **Andere trainingen** voor een volledige lijst met trainingen. Je kunt ook Alexa vragen om de Training-app te openen of een training bij te houden. Ga naar [Communiceren met je spraakassistent](#) voor meer informatie.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gps gebruikt, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelicoon  om de training te starten of swipe omhoog om een trainingsdoel te kiezen of de instellingen aan te passen. Ga voor meer informatie over de instellingen naar [Je trainingsinstellingen aanpassen](#).
4. Tik op of swipe over de grote statistiek om door je realtime statistieken te scrollen. Druk op de knop of swipe je omhoog en tik op het icoon voor pauzeren  om je training te pauzeren. Druk nogmaals op de knop of tik op het icoon voor hervatten om met je training verder te gaan.

5. Als je klaar bent met trainen, swipe je omhoog en tik je op **Beëindigen**. Er verschijnt een overzicht van je training.
6. Tik op **Hervatten** om met je training verder te gaan, op **Nieuwe starten** om een nieuwe training te starten of op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerkingen:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, krijg je op je smartwatch een melding als je halverwege bent en als je het doel bereikt.
- Als de training gps gebruikt, verschijnt 'Gps verbinden...' bovenaan het scherm. Als het scherm de melding 'Gps verbonden' toont en de Versa 4 trilt, is de gps verbonden.

Tijdens de training draait het gps-icoon  als je smartwatch naar een gps-signaal zoekt. Een stilstaand gps-icoon geeft aan dat de gps is verbonden. Een rood gps-icoon geeft aan dat er geen gps-signaal kon worden gevonden.



Met dynamische gps op de Versa 4 kan de smartwatch het gps-type aan het begin van de training instellen. De Versa 4 probeert verbinding te maken met de gps-sensoren op je telefoon om de batterij te sparen. Als je telefoon niet in de buurt is of beweegt, gebruikt de Versa 4 de ingebouwde gps.



Je trainingsinstellingen aanpassen

Pas instellingen aan voor elk type training op je smartwatch. Instellingen omvatten:

Scherf dat altijd actief is	Houd het scherm aan tijdens de training
Gps	Houd je route bij met gps
Hartzonemeldingen	Krijg meldingen als je tijdens je training de hartslagzones bereikt die je als doel hebt ingesteld. Ga naar het gerelateerde Help-artikel voor meer informatie.

Interval	Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Automatisch starten	Open automatisch de Training-app als je smartwatch dat trainingstype herkent
Automatisch stoppen	Stop automatisch de bijgehouden training in de Training-app als je stopt met bewegen.
Banen	Krijg meldingen als je tijdens je training bepaalde mijlpalen bereikt
Statistieken tonen	Kies de statistieken die je wilt zien als je een training bijhoudt

De instellingen variëren op basis van de training. Zo pas je de instellingen voor elk type training aan:

1. Open de Training-app  op de Versa 4.
2. Tik op de training die je wilt aanpassen.
3. Swipe omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Als je klaar bent, swipe je omlaag tot je het afspeelicoon  ziet.

Een overzicht van je training krijgen

Nadat je een training hebt afgerond, geeft de Versa 4 een overzicht van je statistieken.

Check de Training-tegel in de Fitbit-app voor aanvullende statistieken en een trainingsintensiteitkaart als je gps hebt gebruikt.

Je hartslag checken

De Versa 4 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Check je hartslag en je hartslagzone op je smartwatch terwijl je traint, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Versa 4 stuurt je een melding als je een hartslagzone bereikt.

Afbeelding	Zone	Berekening	Beschrijving
<p>312 cals 61 light 20:10.4</p>	Licht	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Onder de lichte zone klopt je hart op een lager tempo.
<p>312 cals 107 Moderate 20:10.4</p>	Gemiddeld	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de gemiddelde zone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn misschien verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
<p>312 cals 135 Vigorous 20:10.4</p>	Energiek	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de energieke zone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinnen.
<p>312 cals 161 Peak 20:10.4</p>	Piek	Hoger dan 85% van je hartslagreserve	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone maken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient actieve zoneminuten voor de tijd die je besteedt in de gemiddelde, energieke of piekhartslagzones. Je verdient 2 actieve zoneminuten voor elke minuut die je besteedt in de energieke of piekzone, om je te helpen je tijd te maximaliseren.

1 minuut in de gemiddelde zone = 1 actieve zoneminuut
1 minuut in de energieke of piekzone = 2 actieve zoneminuten

Kort nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt tijdens je training, trilt je smartwatch zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keren dat je smartwatch trilt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

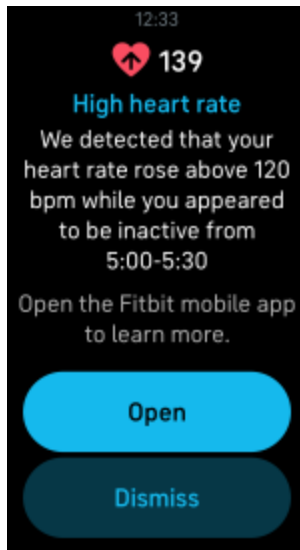
1 keer trillen = gemiddelde zone
2 keer trillen = energieke zone
3 keer trillen = piekzone

Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je krijgt meldingen zodra je je doel bereikt.


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Hartslagmeldingen krijgen

Krijg een melding als de Versa 4 waarneemt dat je hartslag ongebruikelijk hoog of laag is terwijl het lijkt dat je ten minste 10 minuten inactief bent.



Zo zet je deze functie aan of uit of pas je de drempelwaarden aan:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op **Hoge en lage hartslag**.
3. Zet **Melding bij hoge hartslag** of **Melding bij lage hartslag** aan of uit, of tik op **Aangepast** om de drempelwaarde aan te passen.

Bekijk eerdere hartslagmeldingen, voer mogelijke symptomen en oorzaken in of verwijder meldingen in de Fitbit-app. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je dagelijkse herstelscore checken

Krijg inzicht in wat het beste is voor je lichaam met de dagelijkse herstelscore. Je score varieert van 1 tot 100, op basis van je activiteit, slaap en hartslagvariabiliteit. Een hoge score betekent dat je klaar bent om te trainen, terwijl een lage score aangeeft dat je je beter op herstel kunt richten.

Als je je score bekijkt, zie je ook een uitsplitsing van wat van invloed is geweest op je score, een persoonlijk activiteitsdoel voor de dag, en aanbevolen trainingen of herstelsessies.

Als je je dagelijkse herstelscore wilt bekijken, voeg je de tegel voor de herstelscore toe aan je smartwatch. Nadat je je smartwatch een hele dag hebt gedragen (minstens 14 uur), ook om 's nachts te slapen, swipe je naar rechts of links vanaf de wijzerplaat op je smartwatch om je score te vinden op de tegel voor de herstelscore.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je cardioconditiescore bekijken

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je cardioconditiescore en conditieniveau, wat aangeeft hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de harttegel en swipe naar links op je hartslagdiagram om gedetailleerde cardioconditiestatistieken te bekijken.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je activiteit delen

Nadat je een training hebt afgerond, kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Contactloze betalingen

De Versa 4 is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en pinpassen kunt gebruiken op je smartwatch.

Creditcards en pinpassen gebruiken

Stel Google Wallet in via de Fitbit-app en gebruik je smartwatch voor aankopen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartuitgevers. Als je wilt weten of je betaalkaart werkt op je Fitbit-apparaat, ga je naar:

- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie over de overgang van Fitbit Pay naar Google Pay.

Contactloze betalingen instellen

Om contactloze betalingen te gebruiken, voeg je minstens één creditcard of bankpas van een deelnemende bank toe aan de Fitbit-app. In de Fitbit-app kun je betaalkaarten toevoegen of verwijderen, een standaardpas instellen voor je smartwatch, betaalmethodes configureren en recente aankopen doornemen.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaatpictogram  > **Versa 4**.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalkaart toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie vereisen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, kan er worden gevraagd om een 4-cijferige pincode voor je smartwatch in te stellen. Je telefoon moet ook met een toegangscode zijn beschermd.
4. Nadat je een kaart hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan) en het instellen af te ronden.

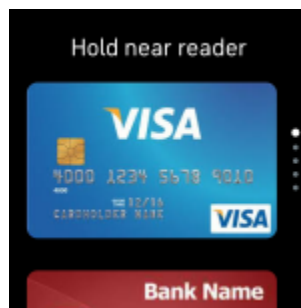
Aankopen doen

Met je Fitbit-apparaat kun je aankopen doen in winkels die contactloze betalingen accepteren. Zoek naar het volgende symbool op de betaalautomaat om te checken of de winkel contactloze betalingen ondersteunt:



Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:

1. Open de app Google Wallet  of Fitbit Pay  op je smartwatch. Je kunt je betalingsapp snel openen door 2 keer op de knop op je smartwatch te drukken.
2. Voer als dat wordt gevraagd de 4-cijferige pincode van je smartwatch in. Je standaardkaart verschijnt op het scherm.



3. Houd je pols in de buurt van de betaalautomaat om te betalen met je standaardkaart. Als je met een andere kaart wilt betalen, swipe je om de kaart die je wilt gebruiken te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.

Klanten in Australië:

1. Als je een creditcard of pinpas van een Australische bank hebt, houd je de smartwatch vlak bij de betaalautomaat om te betalen. Als je pas is uitgegeven door een niet-Australische bank, of als je wilt betalen met een pas die niet je standaard betaalkaart is, volg je de stappen 1-3 hierboven op.
2. Voer als dat wordt gevraagd de 4-cijferige pincode van je smartwatch in.
3. Als het bedrag hoger is dan 100 Australische dollar, volg je de instructies op de betaalautomaat. Als je om een pincode wordt gevraagd, voer je de pincode van de kaart in (en niet die van je smartwatch).

Zodra de betaling is goedgekeurd, trilt je smartwatch en krijg je een bevestiging op het scherm.


Als de betaalautomaat je Fitbit-apparaat niet herkent, zorg je dat je de bovenkant van je smartwatch in de buurt van het detectiegedeelte houdt en dat de kassamedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

Draag voor extra veiligheid de Versa 4 om je pols om contactloze betalingen te doen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je standaardkaart wijzigen

Google Pay

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Tik op de kaart die je als standaardkaart wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen voor contactloze betalingen**.

Fitbit Pay

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Versa 4**.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Zoek naar de kaart die je als standaardkaart wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen op Versa 4**.

Betalen voor het openbaar vervoer

Gebruik contactloze betalingen op lezers van ov-systemen die contactloze betalingen met creditcard of pinpassen accepteren om in en uit te checken. Volg de stappen in [Creditcards en pinpassen gebruiken](#) om met je smartwatch te betalen.

Betaal met dezelfde kaart op je Fitbit-smartwatch wanneer je in- en uitcheckt bij de lezers aan het begin en einde van je reis. Zorg dat je apparaat is opgeladen voordat je aan je reis begint.

Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Voor enkele stappen voor probleemoplossing kan het nodig zijn dat je je smartwatch opnieuw opstart. De Versa 4 wissen is zinvol als je deze aan een andere persoon wilt geven. Update de smartwatch om de laatste firmware te krijgen.

De Versa 4 updaten

Update je smartwatch om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te krijgen.

Als een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Versa 4 en in de Fitbit-app totdat de update is afgerond. Houd tijdens de update je smartwatch en telefoon bij elkaar in de buurt.

Het updaten van de Versa 4 kan veel van de batterij eisen. We raden je aan om je smartwatch in de oplader te plaatsen voordat je een update start.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

De Versa 4 opnieuw opstarten

Als je de Versa 4 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je smartwatch opnieuw opstarten vanaf je pols:

Als je je smartwatch opnieuw wilt opstarten, houd je de knop 10 seconden ingedrukt tot het Fitbit-logo op het scherm verschijnt. Laat de knop dan los.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je smartwatch geen gegevens gewist.

De Versa 4 heeft gaatjes in het apparaat voor de hoogtemeter, luidspreker en microfoon. Probeer je apparaat niet opnieuw op te starten door items, zoals paperclips, in deze gaatjes te stoppen omdat je de Versa 4 op deze manier kunt beschadigen.

De Versa 4 uitzetten

Als je je smartwatch wilt uitzetten, open je de app Instellingen  > **Uitzetten**.

Druk op de knop om je smartwatch aan te zetten.

Ga naar [het gerelateerde Help-artikel](#) voor informatie over hoe je de Versa 4 voor langere tijd opbergt.

De Versa 4 wissen

Als je de Versa 4 aan iemand anders wilt geven of wilt retourneren, wis je eerst je persoonsgegevens:

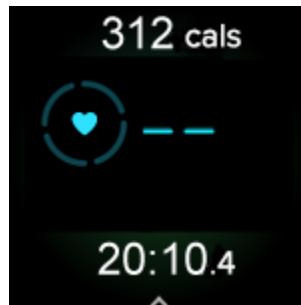
Open op de Versa 4 de app Instellingen  > **Over Versa 4** > **Fabrieksinstellingen herstellen**.

Problemen oplossen

Als de Versa 4 niet naar behoren functioneert, volg je de stappen voor probleemoplossing hieronder.

Ontbrekend hartslagsignaal


De Versa 4 legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je smartwatch geen signaal kan vinden, verschijnen er liggende streepjes.

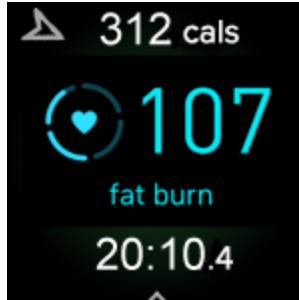


Als je smartwatch geen hartslagsignaal detecteert, check je of je je smartwatch op de juiste manier draagt. Plaats je smartwatch hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of lossener vast. De Versa 4 moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

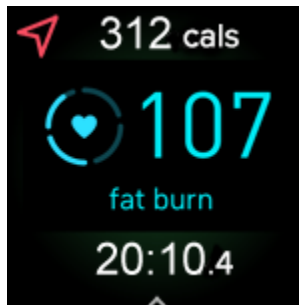
Ontbrekend gps-signaal

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebouwing, steile bergen en zware bewolking kunnen zorgen dat je smartwatch moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je smartwatch tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, verschijnt een draaiend gps-icoon  bovenaan het scherm.



Wacht voor de beste resultaten tot de Versa 4 een signaal heeft gevonden voordat je met je training begint.

Als de Versa 4 tijdens de training het gps-signaal verliest, wordt het gps-icoon rood . Je smartwatch probeert opnieuw verbinding te maken.



Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan je smartwatch opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, swipen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar [De Versa 4 opnieuw opstarten](#).

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Versa 4 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Optische hartslagmeter met meerdere paden
- Sensoren met rood en infrarood licht voor controle van de zuurstofsaturatie (SpO2)
- Hoogtemeter die veranderingen in hoogte bijhoudt
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Omgevingslichtsensor
- NFC
- Ingebouwde gps-ontvanger met GLONASS die je locatie tijdens een training bijhoudt
- Vibratiemotor
- Speaker
- Microfoon
- Wifi (uitgezet, kan niet worden aangezet)

Materialen

Het bandje dat bij de Versa 4 wordt geleverd, is gemaakt van flexibel, bestendig elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges.

De behuizing en gespsluiting van de Versa 4 zijn gemaakt van aluminium. Aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Versa 4 heeft een Bluetooth 5.0-radiozendontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Versa 4 beschikt over een vibratiemotor waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

De Versa 4 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Versa 4 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende 7 dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Scherm

De Versa 4 heeft een gekleurd AMOLED-scherm.

Bandmaat

De maten van de bandjes worden hieronder getoond. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als los verkrijgbaar accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Bandje in de maat Small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in de maat Large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsbeperkingen

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 45 °C
Niet-bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 45 °C tot 60 °C
Temperatuur tijdens het opladen	0 °C tot 35 °C

Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8534 m

Meer informatie

Ga naar help.fitbit.com voor meer informatie over je smartwatch, hoe je je voortgang kunt bijhouden in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [onze website](#).

Juridische en veiligheidsinformatie

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie die specifiek is voor bepaalde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

Opmerking voor de gebruiker: de FCC ID kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Opmerking voor de gebruiker: de IC ID kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Europese Unie (EU)

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentinië



RAMATEL
C-27777

Australië en Nieuw-Zeeland

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)



Ghana

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Indonesië

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)



201-220210



Koninkrijk Saoedi-Arabië

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)

Maleisië

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Mexico

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

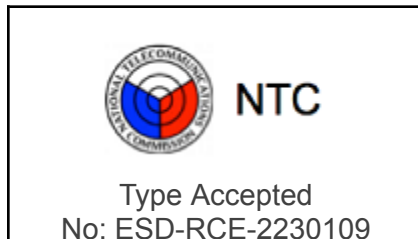
TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Filippijnen



Servië



Singapore

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Zuid-Korea

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any

interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



Verenigde Arabische Emiraten



Verenigd Koninkrijk

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Over de batterij

Deze eenheid bevat een niet-vervangbare interne lithium-ionbatterij. De batterij kan knappen of exploderen, waardoor gevaarlijke chemicaliën kunnen vrijkomen. Om het risico op brand of brandwonden te beperken, moet je de batterij niet uit elkaar halen, pletten of doorboren, of weggooiden in vuur of water.

LET OP: Explosiegevaar als de batterij wordt vervangen door een onjuist type. Gooi gebruikte batterijen weg volgens de instructies.

- De batterij moet worden gerecycled of op de juiste manier worden weggegooid
- Gebruik de batterij alleen in de gespecificeerde apparatuur
- Laat de batterij niet achter in een omgeving met extreem hoge temperaturen die kunnen leiden tot een explosie of het lekken van ontvlambare vloeistoffen of gassen
- Stel de batterij niet bloot aan extreem lage luchtdruk die kan leiden tot een explosie of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas



Model: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Batterijmodel-ID: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

Batterijmodel-ID: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

Batterijmodel-ID: 262025PN5

Het is niet toegestaan om de batterij aan te passen, te hergebruiken of te repareren, door te prikken of te proberen voorwerpen in de batterij te steken, de batterij onder te dompelen in of bloot te stellen aan water of andere vloeistoffen of bloot te stellen aan vuur, overmatige hitte en/of andere gevaren.

IP-classificatie

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Model FB523 heeft de waterdichtheidsclassificatie IPX8 onder de IEC-standaard 60529 tot een diepte van 50 meter.

Model FB523 heeft de stofbestendigheidsclassificatie IPX6 onder de IEC-standaard 60529, wat aangeeft dat het apparaat stofdicht is.

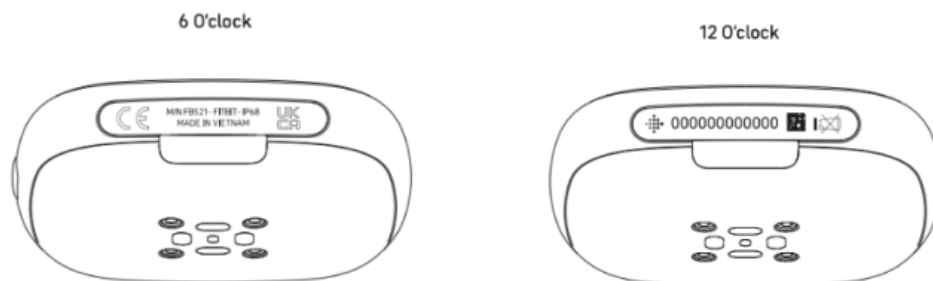
Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de veiligheidscertificatie conform de bepalingen uit: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Wettelijke vermeldingen

Je kunt de regelgevende markeringen op je apparaat zien door de band te verwijderen. Markeringen bevinden zich in het gebied waar het bandje wordt bevestigd.

Band Pocket View



Achteraanzicht



